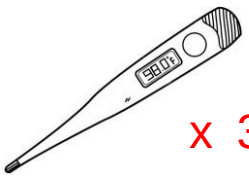
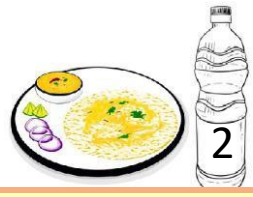
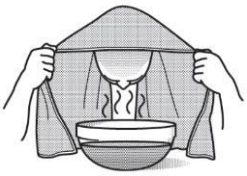
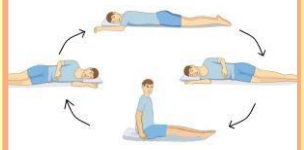
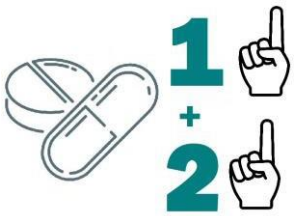
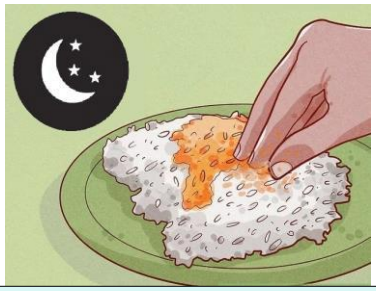
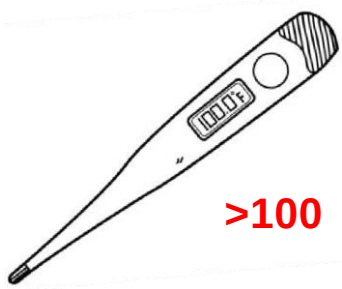
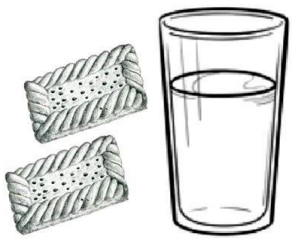
VisionUnlimited

www.vision-unlimited.org

കോവിഡിനെതിരെ സ്വയം പരിചരണം

 x 3	ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണ ശരീര താപനില പരിശോധിക്കുക		x3	ദിവസത്തിൽ മൂന്നു തവണ ഓക്സിജന്റെ അളവ് പരിശോധിക്കുക
 x 3	ദിവസത്തിൽ മൂന്നു തവണ ആവി ശ്വസിക്കുക	സമയബന്ധിതവും ആരോഗ്യകരവും ആയ ഭക്ഷണം, കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ വെള്ളം ദിവസം കുടിക്കുക		ഓക്സിജൻ അളവ് 94 % അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കുറവോ , ശ്വാസതടസമോ നേരിട്ടാൽ പ്രോണിഗ് ചെയ്യുക

മെഡിസിൻ ഷെഡ്യൂൾ

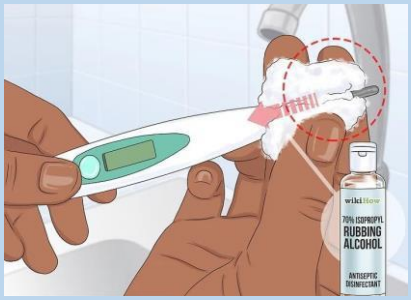
			
ടാബ് ലെറ്റ് നമ്പർ 1 + 2 വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ്	ഓരോന്നിന്റെയും 1 ടാബ് ലെറ്റ്, ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം രാത്രിയിൽ	ടാബ് ലെറ്റ് നമ്പർ 3 ആന്റി-അലർജി (ലെവോസെറ്റിരിസിൻ പോലുള്ളവ)	1 ടാബ് ലെറ്റ്,ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് രാത്രിയിൽ
	 >100		6 hours
ടാബ് ലെറ്റ് നമ്പർ 4 പാരസെറ്റമോൾ	ശരീര താപനില 100 ഓ അതിലധികമോ ആകുമ്പോൾ 1 ടാബ് ലെറ്റ്	വെള്ളവും രണ്ട് ബിസ്കറ്റുകളും ഉപയോഗിച്ച് കഴിക്കുക	രണ്ട് ടാബ് ലെറ്റുകൾ തമ്മിൽ 6 മണിക്കൂർ ഇടവേള നിർബന്ധം

VisionUnlimited

ശരീര താപനില എങ്ങനെ പരിശോധിക്കാം?

കോവിഡിൽ, നിങ്ങൾക്ക് പനിയുണ്ടോ ഇല്ലയോന്ന് അറിയേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.നിങ്ങളുടെ താപനില പരിശോധിക്കാൻ ഒരു ഡിജിറ്റൽ തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക.

നിങ്ങൾ തെർമോമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കും മുൻമ്പ് , അതിന്റെ ഇടുങ്ങിയ, ലോഹ അറ്റം സോപ്പും ഇളംചൂടുള്ള വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.



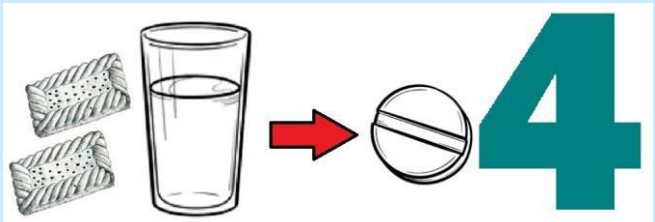
നിങ്ങൾ തെർമോമീറ്റർ നിങ്ങളുടെ കൈക്ക് കീഴിൽ വയ്ക്കാൻ പോകുന്നുവെങ്കിൽ, അതിന്റെ ലോഹ അറ്റം ഒരു സാനിറ്റിസർ അല്ലെങ്കിൽ സ്പിരിറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വ്യത്തിയാക്കുക. സാനിറ്റിസർ വിശ്വസനീയമായ ബ്രാൻഡായിരിക്കണം.

ഇപ്പോൾ ഡിസ്പ്ലേ സ്ക്രീനിന് അടുത്തുള്ള ചെറിയ ബട്ടൺ അമർത്തുക. സ്ക്രീൻ ഒരു നമ്പർ പ്രദർശിപ്പിക്കുമ്പോൾ, തെർമോമീറ്റർ ഓണാണെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നു.

അടുത്തതായി, തെർമോമീറ്ററിന്റെ ഇടുങ്ങിയ, ലോഹ അറ്റം നിങ്ങളുടെ നാവിനടിയിൽ വയ്ക്കുക, വായ അടച്ച് അനങ്ങാതെ ഇരിക്കുക. തെർമോമീറ്ററിൽ നിന്ന് കുറച്ച് സമയത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾ ഒരു താഴ്ന്ന ബീപ്പ് കേൾക്കും. ഈ സമയത്ത്, നിങ്ങളുടെ വായിൽ നിന്ന് തെർമോമീറ്റർ എടുത്ത് സ്ക്രീനിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്പർ പരിശോധിക്കുക. ഈ നമ്പർ നിങ്ങളുടെ താപനിലയാണ്, ഇത് നിങ്ങൾക്ക് പനിയുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് നിങ്ങളോട് പറയും.

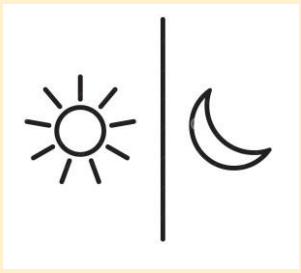
താപനില നൂറോ അതിലധികമോ ആണെങ്കിൽ,രണ്ട് ബിസ്കറ്റുകളും വെള്ളവും കഴിച്ചതിന് ശേഷം ഒരു പാരസെറ്റമോൾ കഴിക്കുക (ടാബ് ലെറ്റ് നമ്പർ. 4) . ഈ ഗുളിക ഒരിക്കലും വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് വീണ്ടും 4- നമ്പർ ടാബ് ലെറ്റ് ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, രണ്ട് ടാബ് ലെറ്റുകളും തമ്മിൽ 6 മണിക്കൂർ ഇടവേള ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

താപനില 103 അല്ലെങ്കിൽ അതിലധികമോ ആണെങ്കിൽ, ശരീരത്തിന് കുറച്ച് തണുപ്പ് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ടാബ് ലെറ്റ് നമ്പർ 4 എടുക്കുന്നതൊഴിച്ചാൽ, ടാപ്പ് വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കുളിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ കട്ടിയുള്ള ടവൽ വെള്ളത്തിൽ മുക്കി, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് നെറ്റിയിൽ ഇടുക . നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടാൻ പറഞ്ഞ നമ്പറിലേക്ക് ഉടനടി വിളിക്കുക.

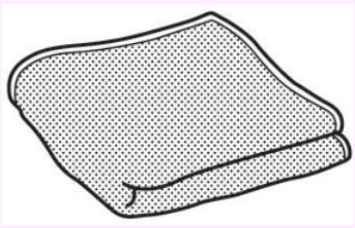


VisionUnlimited

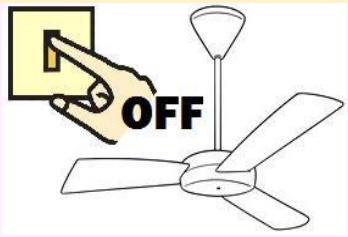
ആവി ശ്വസിക്കൽ



ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണയിൽ കൂടുതൽ ആവി എടുക്കരുത്, ഒരു സമയത്ത് അഞ്ച് മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ എടുക്കരുത്



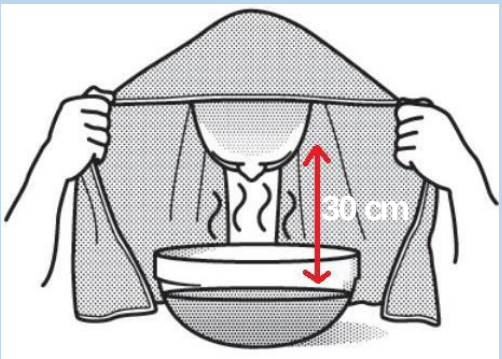
നിങ്ങൾ ഇരുന്ന് ആവി ശ്വസിക്കാൻ പോകുന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു വ്യത്തിയുള്ള ടവൽ തയ്യാറാക്കുക. ആ മുറിയിലെ ഫാൻ ഓഫ് ചെയ്യുക.



നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്റ്റീം ഇൻഹെയിലർ ഉണ്ടെങ്കിൽ, കണ്ടെയ്നറിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പോയിന്റ് വരെ വെള്ളം നിറയ്ക്കുക, മൂടി കൊണ്ട് മൂടുക, അത് പ്ലഗ് ഇൻ ചെയ്യുക, സ്വിച്ച് ഓണാക്കുക. താമസിയാതെ, മുകളിൽ നിന്ന് ആവി പുറത്തുവരാൻ തുടങ്ങും.നിങ്ങൾ ഒരു പാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അതിൽ വെള്ളം നിറച്ച് തിളപ്പിക്കുക

മെഷീനിൽ/ പാത്രം നിന്ന് പുറത്തുവരുന്ന നീരാവിയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 30 സെന്റീമീറ്റർ (നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിന്റെ നീളം) അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് നേരെ ഇരിക്കുക.

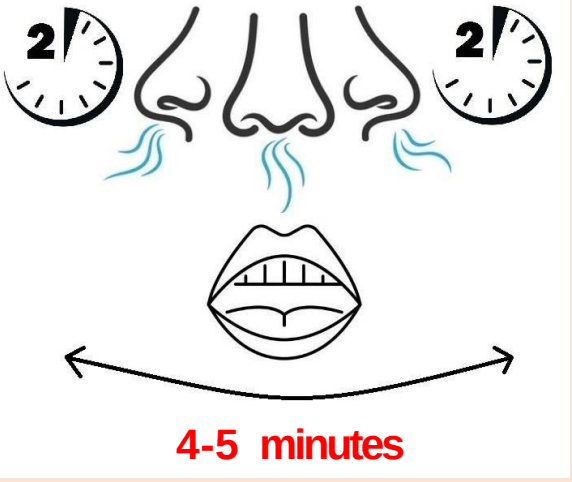
മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.



ടവൽ നിങ്ങളുടെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ വയ്ക്കുക, അത് മെഷീന്റെ/പാത്രത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം മൂടുന്ന വിധത്തിൽ പിടിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം പൊള്ളൽ ഏൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ മെഷീൻ/പാത്രത്തിന്റെ വളരെ അടുത്ത് ഇരിക്കരുത്.

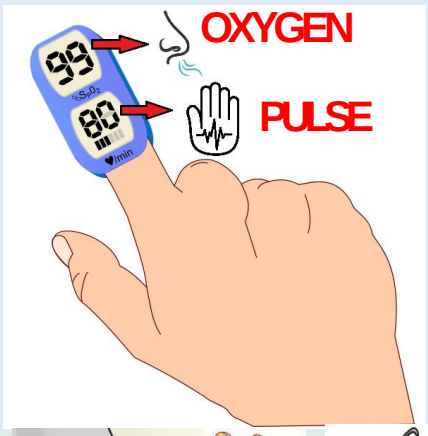
വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്ന നീരാവിയിൽ മൂക്കിലൂടെ 1 അല്ലെങ്കിൽ 2 മിനിറ്റ് ശ്വസിക്കുക. കുറച്ച് നേരം നിർത്തുക, തുടർന്ന് ആവർത്തിക്കുക. ആവി അകത്തേക്കു കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ വായ തുറന്നിരിക്കുക, അങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് വായിലൂടെ, അകത്തേക്കുതന്നെ ദീർഘശ്വാസം എടുക്കാൻ കഴിയും.



ശ്വസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, ഉടനടി ടവൽ നീക്കംചെയ്യുക/ സ്റ്റീം ഇൻഹെയിലർ ഓഫ് ചെയ്യുക.

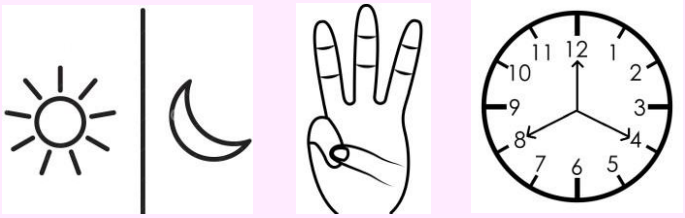
VisionUnlimited

നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നില എങ്ങനെ പരിശോധിക്കാം



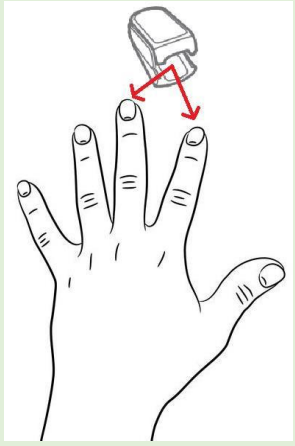
നിങ്ങളുടെ കൈ വിരലിലോ കാൽ വിരലിലോ ഒരു പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഇട്ടു കൊണ്ടാണ് ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജൻ നില പരിശോധിക്കുന്നത്.

മുകളിലെ നമ്പർ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ സാച്ചുറേഷൻ കാണിക്കുന്നു, അതിന് താഴെയുള്ള എണ്ണം നാഡിമിടിപ്പ് കാണിക്കുന്നു.



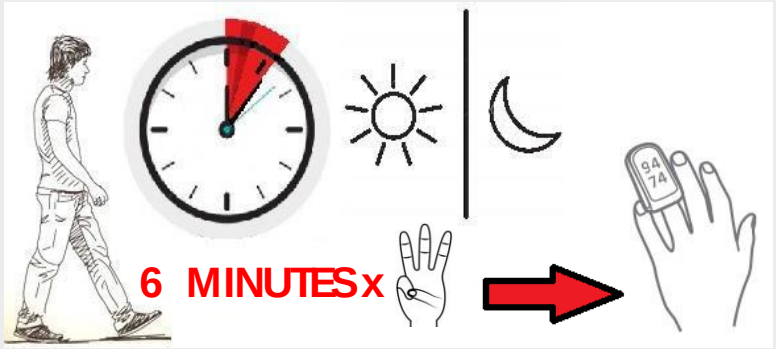
ഓരോ ടെസ്റ്റിനും ഇടയിൽ നാല് മണിക്കൂർ ഇടവേള നിലനിർത്തി ക്കൊണ്ട് ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണ നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നില പരിശോധിക്കുക. ടെസ്റ്റ് എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കുറഞ്ഞത് അഞ്ച് മിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വിരലുകളും നഖങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിക്കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വിരലുകളിൽ നെയിൽ പോളിഷ് പാടില്ല. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ തണുത്തതാണെങ്കിൽ, അവ ചൂടാകുന്നതിനായി അവ ഒരുമിച്ച് തടവുക.



ഓക്സിമീറ്ററിന്റെ സ്ക്രീനിന് അടുത്തുള്ള ചെറിയ ബട്ടൺ ഓണാക്കാൻ അമർത്തുക. നിങ്ങളുടെ നടുവിരൽ അല്ലെങ്കിൽ ചൂണ്ടുവിരൽ (തള്ളവിരലിന്റെ അടുത്തുള്ള വിരൽ) ഓക്സിമീറ്ററിനുള്ളിൽ വയ്ക്കുക.

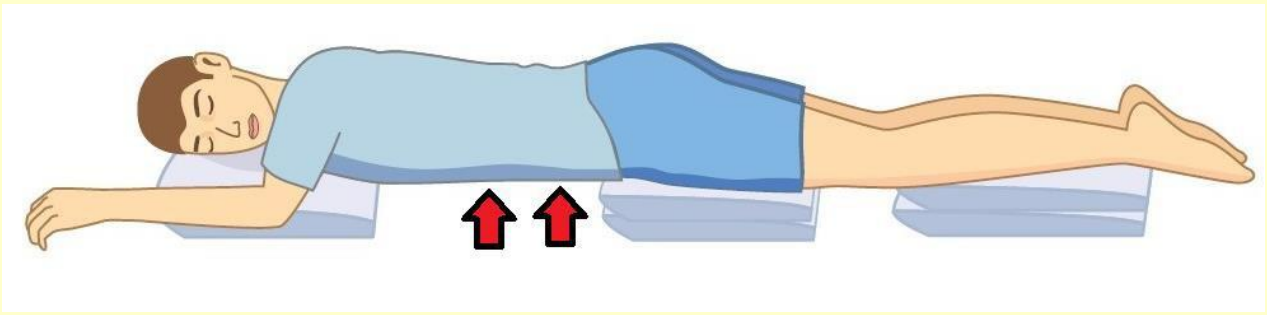
ഓക്സിമീറ്റർ ഓണാക്കിയ ശേഷം, പോയിന്റ് വരെ മാത്രം അതിൽ വിരൽ തിരുകുക. ടെസ്റ്റിന്റെ സമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് വേദന അനുഭവപ്പെടില്ല.നിങ്ങളുടെ വിരൽ ഉള്ളിൽ വെച്ചശേഷം, നിങ്ങളുടെ കൈ നിശ്ചലമായി സൂക്ഷിക്കുക, സ്ക്രീനിലെ നമ്പർ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ നിർത്തുന്നത് വരെ ഉപകരണത്തിൽ നിന്ന് വിരൽ നീക്കം ചെയ്യരുത്.ഇതിന് 1-3 മിനിറ്റിന് ഇടയിൽ എടുക്കാം.എണ്ണം സ്ഥിരമായാൽ, അത് രേഖപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നില പരിശോധിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഇത് ചെയ്യുക.



ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണ, നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ 6 മിനിറ്റ് നടക്കുക, തുടർന്ന് ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നില പരിശോധിക്കുക.
ഓക്സിജന്റെ ശതമാനം 94-ൽ താഴെയാകരുത്.വാക്ക് ടെസ്റ്റിന് ശേഷം ഓക്സിമീറ്ററിലെ റീഡിംഗ് 94 അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കുറവാണെങ്കിൽ, എത്രയും വേഗം ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക

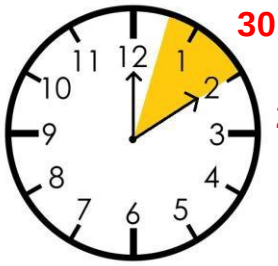
VisionUnlimited

എങ്ങനെ ശരിയായി പ്രോൺ മെത്തേഡ് ചെയ്യാം



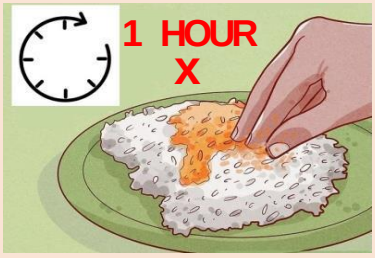
രോഗിക്ക് ശ്വസിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവർ പ്രോന്നിംഗ് ശ്രമിക്കണം - നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗം അൽപ്പമുയർത്തി കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥാനങ്ങളിൽ തലയിണകൾ ഉപയോഗിച്ച് കിടക്കണം. പ്രോനിംഗിനായി നിങ്ങൾക്ക് നാലോ അഞ്ചോ തലയിണകൾ ആവശ്യമാണ്.ആദ്യം കമിഴ്ന്ന് നിവർന്നു കിടക്കണം . കഴുത്തിന് താഴെ ഒരു തലയിണ വയ്ക്കുക.ഒന്നോ രണ്ടോ തലയിണകൾ നെഞ്ചിന് താഴെ തുടകളിലൂടെ വയ്ക്കുന്നതിലൂടെ വയറ്റിൽ സമ്മർദ്ദമില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. വയർ ഉയർന്ന സ്ഥിതിയിലായ്രിക്കണം. ശേഷിക്കുന്ന രണ്ട് തലയിണകൾ കാല്മുട്ടിനു താഴെ വയ്ക്കുക, അതായത്, താഴത്തെ കാലുകളുടെ മുൻഭാഗത്ത് .

പ്രോനിംഗ് ചെയ്യുമ്പോൾ വേഗത്തിൽ ശ്വാസോഛ്വാസം നടത്തുക.



30 മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ ഈ സ്ഥാനത്ത് കിടക്കുന്നത് രോഗിക്ക് വലിയ ആശ്വാസം നൽകും. കൂടതെ ഈ സമയത്ത് രോഗി ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്.

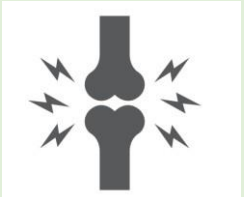
30 മിനിറ്റ് കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന ശേഷം, രോഗി അവരുടെ ഇടതുവശത്തേക്കും പിന്നീട് വലതു വശത്തേക്കും തുല്യ സമയത്തേക്ക് തിരിയണം.



ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ഒരു മണിക്കൂർ പ്രോനിംഗ് ചെയ്യരുത്.

പ്രോൺ മെത്തേഡ് ഒഴിവാക്കേണ്ടവർ

ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീകൾ



അസ്ഥിരമായനട്ടെല്ല്, ഫെമുർ അല്ലെങ്കിൽപെൽവിക് ഒടിവുകൾ ഉള്ളആളുകൾ

ഹൃദയ രോഗങ്ങളുള്ള ആളുകൾ

VisionUnlimited

Disclaimer: These are general guidelines for Covid self-care. VisionUnlimited cannot be held accountable for the same.

Translated with support from CII Young Indians (www.youngindians.net)